

УДК 159.9-051:159.942]:378.011.3-057.875

DOI <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2025.1.12>

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Прядко Наталія Олександрівна,

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри інформатики і обчислювальної техніки

Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка

<https://orcid.org/0000-0003-0686-6449>

У статті представлено теоретичний аналіз і результати емпіричного дослідження специфіки розвитку шляхом психологічного тренінгу емоційного інтелекту як компонента особистісної зрілості. Мета дослідження – вивчити можливість інтеграції психологічних тренінгів у навчальний процес вищої освіти з метою розвитку емоційного інтелекту студентів. Розкрито особливості прояву емоційного інтелекту здобувачів освіти та його роль у формуванні особистості, оскільки першочерговим завданням стає психолого-педагогічне покращення особистісного та професійного розвитку здобувачів вищої освіти. Для розвитку й покращення емоційного інтелекту було розроблено та проведено психологічний тренінг «Емоційний інтелект: ключ до гармонії та успіху». Наведено опис алгоритму розробки та застосування вправ. У дослідженні брали участь 81 здобувач освіти з 3–5-го курсів. Для оцінки ефективності тренінгу з розвитку емоційного інтелекту були застосовані методики «Діагностика емоційного інтелекту (Н. Холла)» та «Шкала емоційного відгуку» А. Мєграбіана. У статті представлено кількісні характеристики рівнів вираженості емоційного інтелекту студентів ЗВО до і після проведення соціально-психологічного тренінгу. Наголошується, що в основі особистісних змін лежить рефлексія. Наведено загальний опис психологічного тренінгу, спрямованого на підвищення рівня емоційного інтелекту. Тренінг передбачав залучення студентів до процесів інтеграції навчальної групи та взаємодії з оточенням. Як найбільш результативні методи розвитку емоційного інтелекту було використано такі основні психологічні прийоми тренінгу, як арттерапія, ігри, обговорення проблемних ситуацій. Завдяки цим методам стають помітними позитивні зміни в ціннісно-мотиваційній сфері особистості та загальному рівні емоційного інтелекту.

Ключові слова: емоційний інтелект, емоції, особистість, міжособистісна взаємодія, психологічний тренінг.

Priadko Nataliia. Psychological training as a means of developing emotional intelligence of higher education students

This paper delves into a theoretical examination alongside empirical investigation focused on the cultivation of emotional intelligence (EI), viewing it as a key element in personal maturation, achievable through structured training. The core objective here is to scrutinize training programs, integrated into the curriculum of a higher education institution, and their efficacy in fostering students' EI. Emphasis is placed on the distinctive traits of EI expression and its significance within the process of personality formation. A paramount focus is placed upon addressing the psychological and pedagogical hurdles in augmenting the personal and professional evolution of students in higher education. To facilitate the enhancement of EI, a specific psychological training initiative, dubbed "Emotional Intelligence: The Pathway to Balance and Achievement," was created and subsequently implemented. The procedural methodology employed in task creation and execution is detailed. The study engaged a total of 81 students, spanning the 3rd to 5th years of their academic journey.

To evaluate the training's effectiveness in promoting EI development, two assessment tools were utilized: the "Emotional Intelligence Diagnostic (N. Hall)" and the "Emotional Response Scale" as formulated by A. Mehrabian. The presentation encompasses both numerical and qualitative data reflecting the varying levels of EI component demonstration and the emotional response levels displayed by the participating adolescents before and after undergoing the socio-psychological training. It's highlighted that the mechanism of reflection underpins the observed personality shifts. A sample socio-psychological training program is presented, specifically

designed to elevate the students' level of EI components, integrating the participants into group integration activities and engagements with their broader environments. The most impactful strategies deployed in the development of EI incorporated fundamental socio-psychological training techniques such as group dialogues, role-playing exercises, and art therapy, enabling the observation of beneficial, qualitative alterations within the students' value systems, reflection capabilities, and their overall personal growth trajectories.

Key words: emotional intelligence, emotions, personality, interpersonal relationships, psychological training.

Постановка проблеми. У сучасних психологічних працях науковці підкреслюють емоціогенний характер навчального процесу, який виникає через високу відповідальність, активну комунікацію, стрес. Це потребує ефективного керування емоціями та волею. Тривалий час у системі професійної підготовки студентів переважав когнітивний підхід, при цьому ігнорувалася емоційна складова. Один із психологічних концептів, що дає змогу поєднати когнітивні й емоційні процеси, – це емоційний інтелект (EI). Необхідність розвитку EI у студентів зумовлена його здатністю в подальшому сприяти ефективності міжособистісної взаємодії у професійній діяльності. Дослідження розвитку емоційного інтелекту важливе через збільшення потреби попередньої профілактики емоційного здоров'я особистості, адже сучасне життя, навчання, особливо дистанційне, негативно впливає на емоційну сферу.

Аналіз наукових досліджень. Проблема можливих змін у розвитку EI в сучасній психології досліджується з різних поглядів. Деякі науковці (О. Власова, Дж. Майер, П. Саловей) вважають, що підвищення рівня EI є неможливим, оскільки розглядають його як стійку рису особистості. Водночас у наукових працях є дослідження, що демонструють успішність цілеспрямованого розвитку EI шляхом організації зовнішнього впливу [1; 2].

Так, на думку Е. Носенко та Н. Ковриги, доцільно досліджувати витоки як стресозахисної, так і адаптивної функцій EI як складових цілісної характеристики особистості [3]. При цьому емоційний інтелект виступає в поєднанні зовнішнього та внутрішнього світу людини.

В. Моргун розуміє EI як комплекс ментальних здібностей, пов'язаних із роботою з емоційною інформацією та формуванням емоційного досвіду людини. Автор виділяє

три рівні функціонування емоційного інтелекту: когнітивний, емоційний і поведінковий: на когнітивному відбувається сприйняття, обробка та систематизація емоційної інформації; на емоційному – визначаються особливості емоційних реакцій; на поведінковому – застосовуються емоційні знання на практиці [4].

К. Параскевова також досліджує емоційний інтелект як цілісну властивість, що включає здатність до пізнання емоцій, їх розуміння та управління ними. EI є передумовою прояву емпатії та чутливості. Високий рівень емоційного інтелекту допомагає контролювати агресію та тривогу, впливає на розвиток емоційної лабільності [5].

Мета дослідження – обґрунтувати ключові положення розробки моделі розвитку емоційного інтелекту студентів ЗВО на етапі підготовки до майбутньої професійної діяльності.

Результати дослідження. Розвиток EI є одним із напрямів психологічного забезпечення професійного становлення студентів усіх спеціальностей. Система психологічної підготовки до професійного становлення є невід'ємною складовою навчального процесу. Її завдання полягають у формуванні та підтримці оптимального рівня фахової спроможності студентів.

На переконання І. Грузинської, з метою покращення професійного становлення майбутніх спеціалістів у вишах розвиток їхнього емоційного інтелекту передбачає насамперед збагачення емоційного досвіду та збільшення показників емоційного інтелекту на рівнях пізнання, відчуттів і поведінки. Переважно йдеться про розуміння власних емоцій та емоцій оточуючих, а також уміння ними керувати [6].

Особливості розвитку емоційного інтелекту напряму пов'язані з методологічним підходом і методичним забезпеченням моделі емоційного інтелекту. Здійсне-

ний аналіз психологічної літератури дав змогу визначити основні положення таких підходів, як особистісно орієнтований і діяльнісний.

Особливу зацікавленість викликає саме особистісно орієнтований підхід, адже концепція сприйняття людини як суб'єкта її психічної діяльності дає підстави для пошуку ресурсів для подальшого розвитку в самій людині. Отже, ми вважаємо за пріоритетну думку, що в процесі розвитку ЕІ слід зосереджуватися на індивідуальних особливостях студента. Адже врахування його потенційних здібностей і можливостей сприятиме покращенню процесів саморозвитку, самореалізації, формування його особистості, індивідуального стилю діяльності як майбутнього професіонала [6].

На нашу думку, реалізація мети підвищення рівня емоційного інтелекту є неможливою без застосування тренінгових технологій. Психологічний тренінг є ефективним інструментом для розвитку емоційного інтелекту в студентів закладів вищої освіти. Ці тренування передбачають різні методи та стратегії, орієнтовані на оптимізацію емоційної сфери, розвиток емпатії та підтримку позитивних змін.

Враховуючи проблематику нашого дослідження, ми виокремили три ключові напрями, які мають першочергове значення для досягнення поставленої мети. Ідеться про пізнавальний, гуманістичний і поведінковий напрями, що дають змогу підібрати необхідні прийоми та засоби корекційного й розвивального впливу на розвиток емоційного інтелекту студентів.

Пізнавальний напрям, як підкреслює С. Забаровська, полягає у засвоєнні нових способів емоційного мислення, що сприяють розумінню емоцій і дають змогу ефективно ними управляти. Розвивальні вправи спрямовані на усвідомлення системи когнітивних оцінок, аналіз спектра емоційних реакцій, побудову адекватних емоційних реакцій в уяві або в реальних діях. Унаслідок цього відбувається зміна тих моделей поведінки, які викликають неефективні емоційні реакції [7].

Гуманістичний напрям базується на цінності конкретної ситуації, на емоціях людини, на вірі у її можливості. У контексті тренінгу розвитку емоційного інтелекту це пов'язано із взаємодією емоційних пере-

живань, вираженням почуттів, рефлексією, емпатією, здатністю до управління власними емоційними станами [7].

Поведінковий напрям у тренінгу розвитку ЕІ зосереджений на свідомих способах керування емоціями та їх експресивного вираження. Відбувається гальмування неефективних форм емоційної поведінки, а також оволодіння прийомами саморегуляції та навичками самоконтролю. Кінцева мета поведінкового напрямку тренінгових технологій полягає у навчанні оптимальних способів поведінки й емоційних реакцій у різних життєвих ситуаціях.

Спираючись на засади тренінгових технологій у психології та основні положення теорій емоційного інтелекту, ми розробили авторський варіант тренінгової програми розвитку емоційного інтелекту студентів «Емоційний інтелект: ключ до гармонії та успіху».

Теоретичні засади розробленої програми спираються на теорію Е. Носенко та Н. Ковриги про функції емоційного інтелекту [3] та про роль емоційного інтелекту в процесі соціально-психологічної адаптації майбутніх фахівців. Під час розробки тренінгу нами також були враховані положення про вікові особливості переживання емоцій, про розвиток емоційного інтелекту в юнацькому віці [8].

Основні інструменти тренінгової роботи пов'язані передусім із прийомами рефлексії та сприймання – осмислення власних почуттів та емоцій, а також переживань інших людей у процесі спілкування. На відміну від традиційних методів впливу, спрямованих на зміни у внутрішньо-груповій структурі та групових взаєминах, у запропонованому нами тренінгу акцент ставиться на відчуття особистості в процесі групової взаємодії. При цьому найбільш результативними методами розвитку емоційного інтелекту можуть виступати такі прийоми психологічного тренінгу, як дискусія, обговорення проблемних ситуацій, рольові ігри й арттерапія, музикотерапія тощо.

Тренінг передбачає шість зустрічей та є структурованою системою, розробленою для поліпшення здатності розпізнавати емоції та навчити ефективних стратегій їхнього контролю.

Кожна зустріч триває 2 години та поділяється на три основні частини: вступ, осно-

вний блок і завершальна частина. Вступна частина сприяє формуванню комфортної психологічної атмосфери, встановленню та засвоєнню правил роботи групи, забезпеченню зворотного зв'язку. Основними методами на цьому етапі є вправи для знайомства, обговорення очікувань від тренінгу, психогімнастичні практики та вправи на рефлексію.

Основний блок заняття сфокусовано на оцінці початкового рівня обізнаності учасників щодо певних питань, актуалізації проблеми та формулюванні конкретних цілей для її вирішення, здобутті знань, розвитку умінь і навичок, а також підсумковому аналізу виконаної роботи. Робочими методами можуть бути мінілекції, проєктна діяльність, мозкові штурми, групові обговорення, індивідуальні завдання, рольові ігри, елементи арттерапії.

Завершальна частина передбачає надання кожному учаснику можливості оцінити власний досвід, здійснити рефлексію емоційного та змістовного аспектів. Тому на цьому етапі важливим є використання вправ на рефлексію. Критерієм успішності проведеної роботи є рівень розвитку EQ (низький, середній або високий). Значущість цього блоку полягає в можливості в разі потреби визначити подальші напрями роботи для підвищення рівня EQ.

Програму розвитку «Емоційний інтелект: ключ до гармонії та успіху» було впроваджено в Національному університеті «Чер-

нігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка протягом 2024–2025 рр. До проведення формувального експерименту було залучено студентів III–V курсів, які були розподілені до експериментальної ($n = 36$) та контрольної ($n = 45$) груп. Загальна кількість респондентів – 81 особа.

Аналіз результатів дослідження.

Щоб визначити кількісні та якісні зміни в особливостях розвитку ЕІ у контрольній та експериментальній групах студентів до та після формувального експерименту, були використані тест «Діагностика емоційного інтелекту (Н. Холла)» та методика «Шкала емоційного відгуку» А. Меграбіана. Отримані результати представлено на рис. 1.

Ці показники демонструють відсутність суттєвої різниці в показниках рівнів розвитку ЕІ в контрольній групі учасників дослідження до та після проведення експерименту.

Отже, високий рівень ЕІ показали 11,1 % студентів на початку діагностики, а під час повторної перевірки – 13,3 %. Кількість студентів із низьким ЕІ зменшилася лише на 2,1 %. Число респондентів із середніми показниками залишилося на тому самому рівні.

На відміну від результатів контрольної групи, в експериментальній групі спостерігалися помітні зміни в усіх показниках розвитку ЕІ. На рис. 2 представлено, що у студентів із низьким рівнем ЕІ відзна-

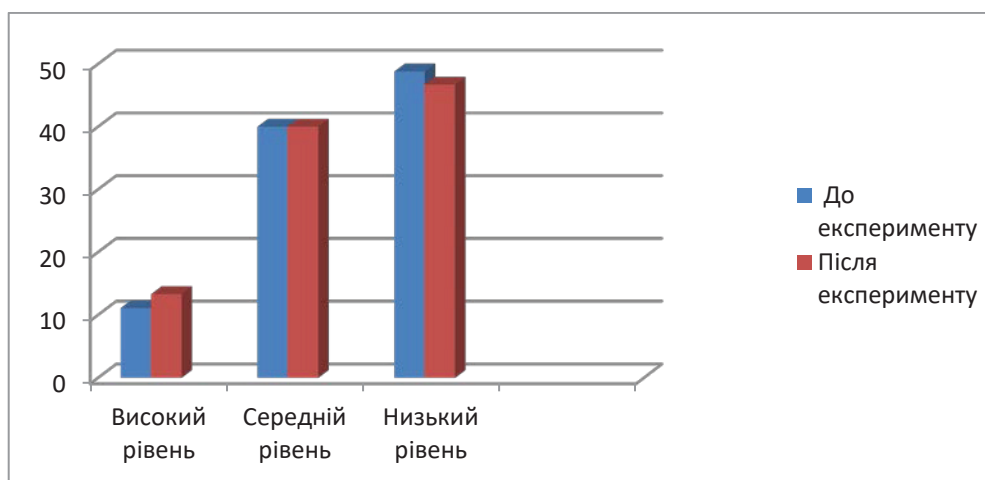


Рис. 1. Результати діагностичного вивчення рівня емоційного інтелекту респондентів контрольної групи

чено спад на 22,2 % (із 44,4 до 22,2 %), зі середнім – зростання на 16,5 % (із 41,8 до 58,3 %), з високим – збільшення на 5,7 % (з 13,8 до 19,5%). Це є ознакою покращення умінь студентів не тільки розпізнавати власні емоції та емоції оточення, а також й керувати ними.

Статистичну обробку здобутих даних проводили, використовуючи Т-критерій Вілкоксона для залежних вибірок. Цей метод дає змогу проводити дослідження у невеликих групах (до 50 осіб).

Порівняння показників рівня ЕІ у контрольній групі показало, що середні значення показників загального рівня ЕІ студентів майже не змінилися. Тобто рівень ЕІ студентів контрольної групи до експерименту статистично не відрізняється від рівня ЕІ після експерименту ($T = 374$; $p \geq 0,05$). В експериментальній групі середнє значення показника загального рівня ЕІ після тренінгу зросло, а розбіжності до та після тренінгу є статистично значущими ($T = 230$; $p \geq 0,05$). Отже,

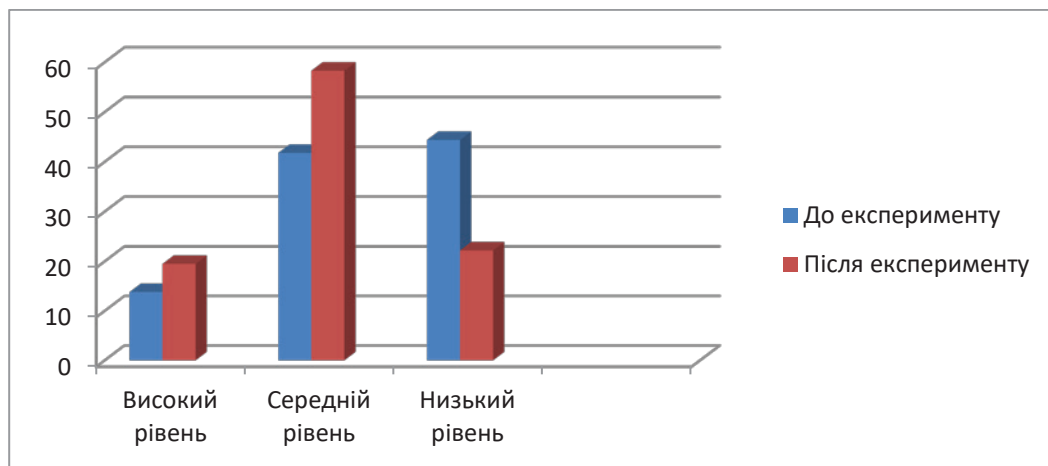


Рис. 2. Результати діагностичного вивчення рівня емоційного інтелекту респондентів експериментальної групи

можна стверджувати про ефективність тренінгового впливу та підвищення рівня ЕІ у студентів.

Висновки. Для покращення професійного становлення здобувачів вищої освіти нами було розроблено програму розвитку ЕІ студентів, що розкриває змістовну та процедурну сторони виконання поставлених завдань, має узгоджений і комплексний характер.

З метою розвитку емоційного інтелекту ми розробили та впровадили психологічний тренінг «Емоційний інтелект: ключ до гармонії та успіху». У дослідженні брали участь студенти III–V курсів (загалом 81 респондент). Отримані результати були опрацьовані з використанням статистичних методів. Доведено ефективність тренінгу «Емоційний інтелект: ключ до гармонії та успіху» щодо розвитку оптимального рівня емоційного інтелекту студентів. Отримані емпіричні дані

дослідження дають підстави констатувати, що апробовані на практиці прийоми та засоби розвитку емоційного інтелекту як компонента особистісної зрілості студентів, включені до програми психологічного тренінгу для підвищення рівня складових емоційного інтелекту, є ефективними. Як найбільш продуктивні методи розвитку емоційного інтелекту виступають базові методичні прийоми. Зокрема, групова дискусія, рольова гра та засоби арттерапії.

Таким чином, результати апробації розробленої програми демонструють ефективність тренінгового впливу та підвищення рівня ЕІ студентів. Проте проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів досліджуваної проблеми. Перспективу подальших досліджень ми вбачаємо у вдосконаленні застосування тренінгових програм у практиці ЗВО щодо розвитку ЕІ у студентів на етапі їх професійного становлення.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Власова О.І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку. Київ : Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2005. 308 с.
2. Salovey P., Mayer J. Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 1990. Vol. 9, No. 3. P. 185–211.
3. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект як інтегральна особистісна властивість. *Практична психологія і соціальна робота*, 2008. № 9. С. 22–27.
4. Моргун В. Ф. Емоційний інтелект у багатовимірній структурі особистості. *Постметодика*, 2010. Вип. 6, № 97. С. 2–15.
5. Параскевова К. Г. Емоційний інтелект як чинник регуляції емоційно-мотиваційної сфери особистості : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2015. 17 с.
6. Грузинська І.М. Теоретичні аспекти проблеми емоційного інтелекту у юнацькому віці. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 12: Психологічні науки, 2017. Вип. 5, № 50. С. 88–95.
7. Забаровська С. М. Програма тренінгу емоційної компетентності для практичних психологів. *Практична психологія та соціальна робота*. 2013. № 9. С. 47–50.
8. Яцюк М. Емоційний інтелект особистості (на хвилі Нової української школи). Вінниця : Вид-во «Діло», 2019. 105 с.

REFERENCES:

1. Vlasova, O.I. (2005). *Psykhologhiia sotsialnykh zdibnostei: struktura, dynamika, chynnyky rozvytku* [Psychology of social abilities: structure, dynamics, development factors]. Kyiv: Vydavnycho-polihrafichnyi tsentr "Kyivskiy universytet". 308 p. [in Ukrainian].
2. Salovey, P., Mayer, J. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9 (3), 185–211 [in English].
3. Nosenko, E.L., Kovryha, N.V. (2008). Emotsiinyi intelekt yak intehralna osobystisna vlastyvist [Emotional intelligence as an integral personality trait]. *Praktychna psykhologhiia i sotsialna robota*, 9, 22–27 [in Ukrainian].
4. Morhun, V.F. (2010). Emotsiinyi intelekt u bahatovymirni strukturi osobystosti [Emotional intelligence in the multidimensional structure of personality]. *Postmetodyka*, 6 (97), 2–15 [in Ukrainian].
5. Paraskevova, K.H. (2015). *Emotsiinyi intelekt yak chynnyk rehuliatsii emotsiino-motyvatsiinoi sfery osobystosti* [Emotional intelligence as a factor in regulating the emotional and motivational sphere of the personality]. *Extended abstract of Candidate's thesis*. Kharkiv: KhNU imeni V.N. Karazina. 17 p. [in Ukrainian].
6. Hruzynska, I.M. (2017). Teoretychni aspekty problemy emotsiinoho intelektu u yunatskomu vitsi [Theoretical aspects of the problem of emotional intelligence in adolescence]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova*. Seriya 12: Psykhologichni nauky, 5 (50), 88–95 [in Ukrainian].
7. Zabarovska, S.M. (2013). Prohrama treninhu emotsiinoi kompetentnosti dlia praktychnykh psykhologiv [Emotional Competence Training Program for Practicing Psychologists]. *Praktychna psykhologhiia ta sotsialna robota*, 9, 47–50 [in Ukrainian].
8. Yatsiuk, M. (2019). *Emotsiinyi intelekt osobystosti (na khvyli Novoi ukrainskoi shkoly)* [Emotional intelligence of the individual (in the wake of the New Ukrainian School)]. Navchalno-metodychnyi posibnyk. Vinnytsia: Vyd-vo "Dilo", 105 p. [in Ukrainian].